

УДК 796.011.1

Н. П. Деркачева
(N. P. Derkacheva)
ВГУИТ, Воронеж
(VGUIT, Voronezh)
М. Н. Могунова
(M. N. Mogunova)

ВГЛТУ имени Г.Ф. Морозова, Воронеж
(VSFU named after G.F. Morozov, Voronezh)

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СРЕДСТВАМИ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
(INCREASING THE EFFICIENCY OF INDEPENDENT
EXERCISE BY MEANS OF PHYSICAL ACTIVITY)**

В статье рассматривается повышение эффективности самостоятельных занятий средствами двигательной активности, которое предполагает укрепление здоровья и поддержание работоспособности, помогая вести наблюдение за физическими показателями организма и анализировать его общее состояние.

The article deals with the increase in the effectiveness of independent exercise by means of physical activity, which involves health promotion and maintenance of working capacity, helping to monitor the physical indicators of the body, and analyze its general condition.

На всех этапах эволюционного развития формирование человека происходило в непрерывной связи с активной мышечной деятельностью, независимо, целенаправленные ли это занятия для участия в состязаниях или лечебных целях, привычные каждодневные движения или набор упражнений, создающий положительное воздействие на организм. На протяжении всего времени рождались новые виды спорта, менялись методики преподавания и направления двигательной активности, но желание познавать «новые высоты» и преодолевать себя остаётся неизменным.

Каждую двигательную активность на любых ступенях роста определяют её цели и задачи. Также и при выполнении работы самостоятельно должен быть определённый план действий, включающий в себя поставленные цели и характерные задачи.

Для повышения эффективности самостоятельных занятий двигательной активностью необходимо учитывать не только собственные пожелания и рекомендации преподавателя, но и состояние организма на данный момент времени. Первостепенным моментом должно стать изучение своего

тела, физического состояния, и в течение тренировок необходимо вести наблюдение за физическими показателями организма. Также надо учитывать физиологические показатели, которые играют немаловажную роль в правильном выполнении упражнений и количестве их повторений.

Если мы рассматриваем вопрос о повышении эффективности именно самостоятельных занятий, то на начальном этапе тренировочного процесса, определив исходный уровень функционального состояния организма, во время или после тренировки необходимо проследить за эволюцией или деградацией показателей. Добиться желаемого результата практически невозможно, если мышцы и организм в целом не «прочувствует» достаточной нагрузки, но, с другой стороны, неконтролируемые интенсивные физические нагрузки также могут вызвать чрезмерное перенапряжение. Ограничение двигательной активности снижает не только физическую, но и умственную работоспособность [1]. Поэтому и возникает необходимость определения оптимального уровня интенсивности особенно для тех, кто приступил к самостоятельным занятиям.

Каждая двигательная активность имеет в своём арсенале нагрузок ряд физических и физиологических показателей. К физическим показателям относятся: продолжительность, интенсивность и объем, количество повторений, скорость и темп движений. Физиологические параметры включают в себя увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Измерение ЧСС за 1 мин. – наиболее доступный контроль физической нагрузки при выполнении самостоятельной работы.

Существует ряд принципов, которые помогают вывести самостоятельные занятия на более качественный уровень: осознание и поиск методики обучения тренировке, доступность и индивидуализация, систематичность, сочетание динамичности и постепенности.

Что касается форм, характерных для самостоятельных занятий, то их можно разделить следующим образом.

- Гигиеническая гимнастика. Ежедневно выполняются общеразвивающие упражнения в течение 10–15 мин., для подготовки организма к дальнейшей деятельности, преимущественно в утреннее время. Набор упражнений гигиенической гимнастики может служить разминкой перед самостоятельной тренировкой.

- Гимнастика в течение дня. Напоминает гигиеническую гимнастику по набору упражнений и по длительности их выполнения, но акцент выполнения направлен на определённые группы мышц и проводится по необходимости.

- Самостоятельная тренировка. Независимо от характера тренировки подразделяется на разминку, основную часть и заминку. Продолжительность занятия от 30 мин до 1 часа, 2–4 раза в неделю.

– Ходьба и бег. Можно выделить отдельно, т. к. являясь наиболее доступными средствами физической тренировки возможны как разминка, так и самостоятельная тренировка в любое свободное время, преимущественно на свежем воздухе.

Все перечисленные формы занятий должны сочетать в себе физическую нагрузку и отдых или перерывы, чтобы исключить перегрузки и вывести выполнение самостоятельной тренировки на качественный уровень.

Преимущество самостоятельных занятий в том, что они могут проводиться в любых условиях и в комфортное время. Также самостоятельные занятия в какой-то степени можно назвать творческим процессом, потому что в данном случае каждый определяет для себя двигательную активность и план действий, а установка на выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдения и анализа своей деятельности активизирует занимающихся. Динамика физического развития отслеживается в дневнике самоконтроля, а анализ результатов помогает скорректировать нагрузку.

В последнее время мы всё чаще сталкиваемся с дистанционным обучением или информированием «на расстоянии». Этот процесс можно назвать тандемом самостоятельных занятий под контролем преподавателя. В это время преподаватель, помогая самовыражению и поддерживая проявление индивидуальности каждого обучающегося, должен быть избирательнее, постепенно внедряя инновационные направления. Актуальной проблемой является изучение адаптации обучающихся к напряженной учебной деятельности с целью скорейшего и без ущерба здоровью вхождения в образовательный процесс [2].

В период дистанционного обучения с марта 2020 г. по июнь 2020 г., среди обучающихся 2 вузов, в котором приняли участие соответственно 115 и 96 респондента, был проведён опрос с целью выявить отношение к самостоятельным и учебным занятиям. Результаты приведены ниже.

Отношение обучающихся к учебным и самостоятельным занятиям.
в % от числа респондентов

Варианты ответов	ВГУИТ, %	ВГЛТУ, %
Предпочтение к учебным занятиям	54	48
Предпочтение к самостоятельным занятиям	26	40
Не имеет значения	20	12

Анализируя результаты опроса, можно сказать, что, несмотря на преимущество выбора «учебных занятий», самостоятельные занятия также имеют своё распространение. Поэтому для повышения эффективности

двигательной активности, выполняемой самостоятельно необходимо подойти ответственно. А именно должны быть проработаны основные моменты: изучение материала, консультации тренера-преподавателя, ведение дневника самоконтроля, изучение своего организма при физических нагрузках, систематичность и постепенность тренировочного процесса с учётом индивидуализации, анализ своих действий и полученного (или не полученного) результата.

Если рассматривать в данном ракурсе дистанционное обучение, то дифференциация интересов и предпочтений обучающихся в этой сфере определяет необходимость использования форм организации физкультурно-спортивной деятельности, наиболее привлекательных на данный момент времени [3]. Во многом выбор двигательной активности зависит от заинтересованности, материальной базы и помимо самого процесса тренировки конечного результата. Обучающиеся всегда с интересом реагируют на новые поставленные задачи, подкрепляющиеся эффективностью и качеством. Привлекая обучающихся разного уровня подготовки к самостоятельным занятиям средствами двигательной активности, решаются вопросы развития их физических качеств [4] и укрепления здоровья.

Библиографический список:

1. Валиев С. К., Могунова М. Н. Научно-методические основы физической рекреации здорового образа жизни студенческой молодёжи: учеб. пособие. – Воронеж, 2020. – С. 90.
2. Суханов В. М., Соболева Т. С. Нетрадиционные методы исследования адаптации обучающихся в вузе: Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. ст. 2-ой Межд. науч.-практ. конф., посвящённой памяти ректора ВГИФК В. И. Сысоева. – Воронеж, 2019. – С. 270–275.
3. Васильева М. А., Деркачева Н. П. Отношение студентов технических вузов к физической культуре и спорту // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – № 4. – С. 120-124.
4. Деркачева Н. П., Могунова М. Н. Развитие физических качеств средствами функционального тренинга // Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. и VII Всерос. конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности; под общей ред. А. А. Шахова. – 2020. – С. 33–37.